© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Symptômes du sevrage THC

Par Lok Posté le 19/01/2023 à 20h18

Bonjour à toutes et à tous.

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, c'est sûrement que vous avez déjà arrêté de fumer du cannabis ou que vous comptez stopper votre consommation. Tout d'abord bravo pour avoir entrepris cette démarche et ça peut importe les raisons qui vous y pousse. Continuez dans ce sens ! Même si le syndrome de sevrage est franchement très difficile, il vaut le coût. Se réinsérer dans la vie réelle, sans le filtre imposé par le THC, modifie complètement le rapport à la réalité que ce soit physique, psychique ou psychologique et permet de profiter pleinement de la vie. Avoir la santé et être en équilibre avec soi-même, ça vaut son pesant en lingot.

Je me permets d'écrire ce post pour parler du syndrome de sevrage que je suis en train de vivre depuis maintenant 5 semaines.
Je suis un homme de 22 ans ayant consommé du cannabis en résine ou en herbe pendant 4 ans à raison d'environ 1 joint par soir avant d'aller dormir mais m'autorisant de temps en temps des écarts à 3-4 joints max en soirée ou les weekends. Encore actuellement étudiant, ma consommation ne m'avait jamais posé problème dans le cadre scolaire, je suis plutôt flemmard mais quand même studieux et cela m'a permis d'obtenir mes diplômes avec mention. Quand je fumais des joints, les lendemains était difficile, j'avais du mal à me lever, j'étais moins joyeux, moins motivé, moins concentré, plus flemmard et bordélique. J'ai vécu plusieurs périodes d'arrêts de consommation, généralement pendant les vacances scolaires, allant de 2 semaines à 1 mois et demi pendant lesquels mon syndrome de sevrage était réduit à une difficulté à dormir pendant une semaine et demi maximum. L'arrêt du cannabis avait toujours été bénéfique avec un regain de bonne humeur, une énergie débordante, une concentration nettement amélioré et un retour de l'intérêt pour toutes les petites choses de la vie.

Aujourd'hui la réalité est tout autre.

Récemment, à l'occasion d'un stage de 7 semaines dans le domaine du paysage, j'ai décidé comme je le fais souvent pour ce genre d'événement qui change du train-train quotidien des cours, de stopper ma consommation avec l'intention de reprendre à la reprise de l'école. Cela faisait uniquement 1 mois que j'avais repris ma consommation après 1 mois et demi de pause. Durant ce stage, un de mes jeunes amis (20 ans) disparaît une semaine suite à une sortie de pêche. Cet événement me plonge dans un état d'extrême anxiété, j'ai une très forte envie de me noyer dans le cannabis pour oublier ce qu'il se passe mais n'en ayant pas pris je n'en consomme pas. Il est retrouvé mort, je m'y attendais, je me suis senti soulager de savoir où il était. Quand quelqu'un disparaît aussi longtemps il est rare de le retrouver vivant et je m'y étais préparer. À environ la moitié de ce stage, je retrouve de l'herbe à fumer. Je fume un stick en me promenant dans la forêt et ça me rend malade, je vomis toute la nuit et ne peut quasiment pas sortir du lit du weekend. Je décide suite à cette événement de ne pas fumer durant la suite du stage pour éviter ce type d'incident. En rentrant sur mon lieu de formation je reprends le bedo pendant 2 semaines avec une légère modification de ma consommation : le weekend je fume 4 joints répartis sur une journée alors que d'habitude je ne fume que le soir, sinon ça me rend mou et démotiver toute la journée. Mais cette fois je me fous bien d'être démotivé, sûrement à cause de

l'incident mentionné précédemment. La nuit du 15 au 16 décembre je fume deux bedo avant les vacances de Noël avant d'arrêter pour ce qui devait être deux semaines. Je n'ai finalement jamais repris, et pour cause. La première semaine je rejoins la copine que je ne vois plus aussi souvent qu'avant car nos site d'apprentissage sont très éloigné. Sa présence limite sûrement les effets du manque, je dors longtemps mais suis toujours fatigué. Pendant un intervalle de 2h, je me suis senti ailleurs, comme si j'étais vide et j'avais du mal à comprendre ce qu'on me disais et ce que je voyais ce qui m'a légèrement angoissé, mais la présence de ma copine fut réconfortante et j'ai finalement réussi à passer ce moment. Le 22 décembre je rejoins ma famille pour passer les fêtes, le changement de situation modifie mes symptômes. Je suis toujours très fatigué, je dors mal et n'arrive plus à me concentrer et à bien comprendre, s'installe aussi une déprime qui grandi de jours en jours et une forte fatigue physique et mentale. Je rentre le 27 décembre dans la propriété parental, ou mon état stagne relativement. C'est le jour où je reviens sur mon site de cours que les symptômes s'intensifient. Le 29 décembre je commence à sérieusement angoisser de mon état, les symptômes n'étant pas partis et s'étant même renforcés. J'ai très peur, je pleure, je ne mange quasiment plus, j'ai peur de tout perdre, de devenir fou, ma sensation de déréalisation atteint son paroxysme, j'ai des sensations désagréables au niveau de la tête et de la nuque comme une pression sur certains endroits précis de la tête surtout au niveau des yeux, ma vision se détériore, je n'arrive plus à me concentrer visuellement et mentalement sur quelque chose, je dois lire plusieurs fois un texte pour le comprendre. J'ai l'impression de ne rien comprendre à ce que l'on me dit quand on me parle, je suis très fatigué physiquement et mentalement à tel point que faire le ménage devient un exploit, je suis très confus, mélange tout et ma mémoire devient exécrable. Tout ces symptômes me font atteindre un niveau d'angoisse insurmontable et une dépression avec des envies noir s'installe brutalement. Malgré ces symptômes je décide d'aller fêter le nouvel an avec des amis. C'est fut une des meilleures choses que j'ai pu faire pour limiter mes symptômes. Le trajet jusqu'à la soirée fut difficile, fatigue, nausée, peur d'être mal pendant la soirée et peur des réflexions sur mon état, mais à force de discussion avec un amis, ça passe et je profite à fond de cette fête où tout le monde rigole et s'amuse bien. Mais l'euphorie de la fête passe vite mes symptômes reviennent. Le jour avant la rentrée je suis tellement angoissé que j'appelle mes parents pour tout leur raconter sur ce qui m'arrive. Ils n'étaient pas au courant pour ma consommation. Il le prennent bien et veulent m'aider, pour cela ils me proposent de ne pas aller en cours de la semaine et de rentrer au domicile familial, j'accepte. Cette semaine sera marquée par des hauts et des bas dans mes symptômes, mais une générale amélioration. Je repars en cours la semaine suivante et ce fut un peu difficile au début. Je passe des nuits atroces où je fais des rêves horribles, fait des rêves éveillés ou j'ai des sensations très oppressante à la tête et ou j'ai l'impression que mon cerveau ne comprends rien de ce qu'il se passe, qu'il se déforme et que je deviens fou. Tellement horrible que par réflexe mes yeux finissait par s'ouvrir seuls au moment où je ne supportait plus ses sensations. Une fois les yeux ouverts ça va mieux, mais quand on les referme c'est un retour en enfer. Au point qu'une peur du sommeil s'installe. Le matin en allant en cours surtout j'ai beaucoup de mal à me concentrer et suis complètement démotivé et déprimé.

Malgré toute les choses que je viens d'exprimer, je vais de mieux en mieux. Tout les symptômes se sont atténués, mais il y a encore des hauts et des bas.

Je fais ici une liste de tout les symptômes lié au sevrage que j'ai pu ressentir et que je ressens encore, peut être que d'autres personnes se reconnaîtront dedans

-Fatigue physique et mentale
-Sensation d'être dans le brouillard
-Confusion
-Déréalisation
-Forte perte de concentration et de compréhension
-Peu d'appétit
- Concentration visuelle et vision troublés
-Sensation de pression sur des zones du crâne ou de la nuque
-Perte de mémoire
-Sommeil perturbé, non réparateur avec des rêves horribles, et rêves éveillé accompagné de sensation physique et mentale qui rendent fou

Il est important de savoir que de nombreux autres symptômes existent, j'ai pu lire à de nombreuses reprises que certaines personnes développait de la tachycardie, des douleurs physiques et musculaires, des crampes... Alors ne vous sentez pas seul. Peut être avez vous un symptôme qui n'est mentionné nul part ni sur le forum ni ailleurs, ce n'est pas pour cela qu'il ne partira jamais ou qu'il vous conduira à la folie ou une mort certaine.

Je reste très positif quant à la guérison de toutes ses sensations.
Le sevrage THC induit un nombre d'effets indésirables incroyable et même si on ne se reconnaît pas dans tout ces symptômes, il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une épreuve temporaire à traverser. Si vous êtes stressés par la durée et l'intensité de vos symptômes, n'hésitez à consulter d'autres articles dans le forum de discussion et de vous entourer de proches et de professionnels de santé. Vous vous rendrez compte que le temps de guérison peut varier de quelques semaines à plusieurs mois, voir peut être plus et que ce n'est pas forcément dose-dependant de votre consommation. Ça dépend d'un nombre de facteurs infini. C'est avec le témoignage de gens vivant les mêmes épreuves que vous ou s'en étant sorti complètement que vous pourrez peut-être commencer par calmer vos peur. J'insiste la dessus, mais ce n'est que temporaire, le goût de la vie, ses joies, ses peines, ça finira par revenir. Pour limiter les effets, écoutez de la musique, dansez, faite du sport ou une activité qui vous plaît, ça fait franchement beaucoup de bien.

Je suis d'un naturel très anxieux et cela aurait tendance à faire prolonger le syndrome de sevrage. Mais je sais que je ça va changer et que tout va s'arranger. Ce site et ses usagés se consacrent à la l'entraide dans la bienveillance et c'est grandement réconfortant, merci à tout ceux qui contribuent à son fonctionnement qu'ils soient modérateurs ou contributeurs. Encore une fois MERCI !

Je ferai suivre sûrement suivre l'évolution de mon sevrage sous ce fil de discussion pour prouver que tout fini par redevenir normal, ou du moins bien mieux que quand on se drogue !

Je vous souhaite un excellent rétablissement. La vie est plus belle sans filtre !

7 réponses

Moderateur - 20/01/2023 à 16h13

Bonjour Lok,

Merci pour ce long récit très précis de ce qui a pu vous arriver et très renseigné aussi. J'espère que vous allez vous en sortir et cela sera intéressant de suivre votre évolution.

Les effets du cannabis et un état anxieux ne font pas bon ménage. Ce que vous décrivez ressemble fort, par certains aspects, à un bad trip. Les circonstances (la mort de ce collègue et sans doute d'autres facteurs) vous y ont conduit. Dans votre récit vous parlez aussi de moments de mieux et d'améliorations. Tous les lieux et personnes qui contribuent à vous faire vous sentir mieux sont indéniablement à privilégier dans les temps qui viennent.

Bonne continuation et au plaisir de vous lire.

Le modérateur.

Bart4k - 22/01/2023 à 11h37

Merci lok moi aussi ça va faire un moi que je suis dans cette état je déprime je fais des crise d’angoisse j’ai peur J’arrive à tenir le coup au travail mais plus j’avance plus je sens que sais dur mais bon ton message m’a fais énormément de bien merci lok j’ai 19 ans 1 mois que j’ai art apre un bad trip t’aromatisant force à nous

Normal13 - 23/01/2023 à 14h15

Les douleur au coeur apres l’arrêt du cannabis sont hard… 4 semaine non stop

Lok - 15/03/2023 à 20h18

Bonjour !

Merci à tous pour vos réponses !

Bart4k j'espère que tu vas mieux et que tes crises d'angoisse se sont calmées. Si ce n'est pas le cas, tiens le coup ! Tout va redevenir comme avant !

Normal 13 tes douleurs se sont elles arrêtés ? Ce symptôme à l'air de ressortir très fréquemment mais n'a jamais l'air dangereux.

Je reviens vers vous car voilà 12 semaines que j'ai arrêté de consommer du cannabis et je voulais faire le point sur ce que je ressens encore.
Tout d'abord ces 7 semaines de plus m'ont permis de réfléchir sur la totalité de mes symptômes, chose que je n'arrivais pas à faire au moment où j'ai écrit le premier post. Aujourd'hui, mes symptômes se sont atténués mais j'ai eu des périodes pendant lesquelles ils ont été très fort. Notamment pendant ma 6eme semaine d'arrêt où je n'arrêtait pas d'associer mes symptômes à ceux de la schizophrénie, ce qui s'avère absolument faux.
Comme symptômes j'ai réussi à dégager au total les suivants:

-Dégradation de la vue, léger halo lumineux et légère neige visuelle, vision qui tourne un peu, concentration visuelle quasi nulle

- modification des repères sensoriels et sensation d'être ailleurs, comme dans un rêve

- Légers fourmillements dans tout le corps

-Sensation de pression et/ou fourmis sur la tête, autour des yeux et à la jonction entre la nuque et le crâne qui donne l'impression de perdre le contrôle ou tomber dans les vapes

- Sensation d'être vide

- Trouble de la compréhension

- Perte de capacité reflective

- Confusion

- Trouble de l'attention, impossibilité de planifier quoi que ce soit

- Trouble de l'apprentissage et de la mémorisation

- Difficultés pour lire et comprendre un texte

- Mouvement saccadés, spasmes et tremblements

- trouble du sommeil (sommeil non réparateur, jambes fatiguées)

-Grosse fatigue physique et mentale, "lourdeur mentale"

-Lenteur

- Bug à l'oral et difficulté à m'exprimer

-Perte de motivation

- Perturbation des sens

- Hypersensibilité

Avec toujours une petite déprime et quelques angoisses. J'ai supprimé de ces symptômes la déréalisation qui est une impression d'être sorti de son corps et de se voir. J'ai plutôt eu l'impression que le monde autour de moi était différent à cause de la perturbation de mes sens et ma vue qui s'était modifiée. La sensation d'être dans le brouillard est comprise dans le sentiment d'être ailleurs. Ce que je veux exprimer par lourdeur mentale c'est comme si le cerveau était lourd ou alors qu'il y avait un mur qui empêchait de bien réfléchir.

Aujourd'hui je vais mieux sur le sommeil, depuis déjà plusieurs semaines je ne fais plus de cauchemard horrible et depuis quelques jours je commence à être plus en forme en me réveillant. Depuis plusieurs semaines également j'ai un appétit d'ogre, je mange énormément je ne sais pas pour quelles raisons mais j'ai grand faim. Je n'arrive pas a juger si il y a une amélioration au niveau des capacités cognitives, mémorielles et sur la compréhension, l'attention et la concentration. Le reste des symptômes est encore présent mais ils s'allegent considérablement même si certain jour c'est plus fort que d'autres. Je remarque également que je me sens assez mal à l'aise avec les gens en général, ceci dû au fait que je bug beaucoup, que j'ai du mal à m'exprimer et mettre des mots sur ce que je veux dire. Mais aussi au fait que j'ai du mal à me concentrer et que je trouve peu de réponse à donner à mon interlocuteur.

Le reste des symptômes est encore présent mais ils s'allegent considérablement même si certain jour c'est plus fort que d'autres.

Depuis le temps j'ai eu le temps de rencontrer des professionnels de santés qui ont tour à tour répondu à mes nombreuses questions : deux médecins qui m'ont dis que c'était lié au à l'anxiété, une écoutante de Drogue Info Service qui m'a dis que c'était lié à l'anxiété , une addictologue qui m'a dit que c'était à cause du sevrage et de l'anxiété et une psychiatre qui m'a diagnostiqué un syndrome dissociatif du à une redescente d'anxiété lié à mon arrêt de consommation de cannabis. Depuis je suis sous neuroleptique (risperidone, qui n'est pas utilisé que pour la schizophrénie mais aussi pour d'autres troubles) et ça marche, je me sens un peu plus droit dans mes bottes même si ce n'est pas encore ça. Je précise que j'ai eu beaucoup de peur pendant cette période, peur d'être fou, peur d'être schizophrène, peur que ça dure toujours, mais le corps médical m'a rassuré et malgré le nombre de symptômes évoqué, ne pas diagnostiqué de psychose, juste une forte anxiété qui s'est empiré à cause de ma consommation de cannabis. Les symptômes que je ressens devraient donc également être temporaires, mais la guérison peut prendre du temps il faut savoir l'accepter.

Voici où j'en suis, toujours dans une situation désagréable mais toujours beaucoup moins qu'au début, ça va même beaucoup mieux ! J'espère quand même que tout reviendra vite à la normale.

Je ne saurais trop conseiller encore à ceux qui ne se sentent pas bien d'aller voir des professionnels de santé qui fourniront des réponses aux craintes évoqués. Moi ça m'a énormément rassuré et permis de prendre du

recul vis à vis de tout ce que je pouvais ressentir.

Je souhaite encore un bon rétablissement à tous et continuerai de donner ponctuellement des nouvelles

Loydi - 20/07/2024 à 15h26

Bonjour à tous,

Je ressens le besoin de partager mon expérience actuelle pour obtenir de l'aide et peut-être aider d'autres personnes qui pourraient traverser la même situation. En ce moment, je suis en période de sevrage du cannabis et je fais face à des problèmes d'anxiété qui sont amplifiés par cet arrêt brutal.

Dans le passé, j'ai déjà surmonté une période similaire, mais cela a été une bataille difficile. J'ai réussi à m'en sortir complètement, mais aujourd'hui, je me retrouve de nouveau confronté à ces mêmes difficultés. Récemment, j'ai subi une gastroscopie qui a révélé une petite inflammation gastrique liée à la fumée et au stress, ce qui a renforcé l'idée que je ne vais pas bien.

Je tiens à souligner que ma consommation de cannabis, surtout lorsqu'il est mélangé avec des substances nocives, peut rapidement devenir une source d'addiction. Je suis conscient des risques et des effets néfastes que cela peut avoir sur ma santé mentale et physique. Je suis très méfiant à l'égard de cet aspect de la consommation de cannabis, car je sais que cela peut rapidement devenir un substitut malsain dans ma vie quotidienne, pouvant conduire à une dépendance similaire à celle des opiacés.

Mon anxiété est devenue si intense que je me tourne vers la cigarette pour compenser, mais cela ne fait qu'augmenter mon stress. Parfois, mon anxiété me pousse à imaginer des problèmes de santé graves, ce qui me pousse à rechercher des réponses médicales inutiles.

Je sais que j'ai besoin d'aide pour gérer mon anxiété et trouver des stratégies adaptées à ma situation. J'ai surmonté cette période par le passé qui avait duré pas mal de tempsmais je sais que cette fois-ci, j'aurai besoin d'un soutien supplémentaire pour y parvenir car cela fait une semaine que je suis mal à ce point mais que inconsciemment je culpabilisais de fumer. D’autant plus que j’ai gardé le chat de mes parents toute la semaine pendant qu’ils étaient en vacances donc j’étais vraiment tout seul dans cette épreuve donc j’ai inquiété ma famille et j’angoissais dans le noir (rapport à des traumas pendant l’enfance sûrement)

Si vous avez des conseils, des ressources ou simplement des mots d'encouragement à partager, je serais reconnaissant de les recevoir. Et si vous traversez vous aussi une période similaire, n'hésitez pas à me contacter pour que nous puissions nous soutenir mutuellement.

Merci de votre écoute , lok j’espère que tu vas bien j’aimerai savoir comment tu te sens actuellement , ainsi que tout les autres qui ont posté il y a quelques temps

C’est souvent dans l’ombre qu’on peut retrouver un éclair de lucidité

Profil supprimé - 10/05/2025 à 16h57

Bonjour à tous j'ai arreter ma consommation ya maintenant une semaine. Et depuis je vis un enfert perte d'appétit angoisse permanent en pensant que j'ai des maladies grave. Je cherche du réconfort auprès de personnes vivant la même situation que moi svp

Lok - 12/05/2025 à 10h05

Salut à tous ! Désolé de ne pas avoir répondu avant !

De mon côté ça va vraiment beaucoup beaucoup mieux, j'ai repris une vie normale, je travaille et mes symptômes ont disparus ! Je n'ai évidemment plus touché au cannabis depuis ce qui m'est arrivé. Je me suis senti mal pendant un an mais maintenant c'est fini. En fait le moment où ça a commencé à aller mieux c'est quand j'ai commencé à ne plus rechercher sur internet ce que j'avais et que j'ai repris des activités comme apprendre des choses, faire le jardin , sortir avec des potes ou même jouer aux jeux vidéos. Au départ ça me semblait impossible, j'étais coincé dans une boucle de souffrance mais au final on s'en sort ! Il ne faut surtout pas perdre espoir.